

ほけんだより



虹の丘小学校
第9号
R3.11.26

保健目標「寒さに負けない体を作ろう」
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください

朝夕の寒さが厳しくなりました。寒さのせいか風邪をひいてお休みする人が少しずつ増えていきます。「早寝早起き」「適度な運動」「3食好き嫌いせずに食べる」を心がけ、規則正しい生活をするといいですね。

学校では、寒い日には暖房（エアコン）をつけています。換気をしているため、暖房をつけていても寒さを感じる場合もあるようです。衣服で調整できるように、羽織るもの等を持たせてください。また、湿度が低くなる日が多くなり、教室でも加湿器を使用し始めました。水分補給のために水筒の持参もお願いします。

引き続き朝の検温（登校前の検温）、ハンカチの持参にもご協力ください。

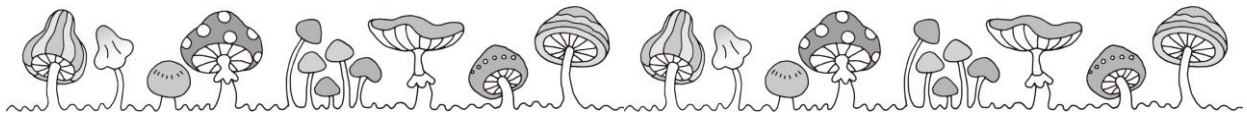


<健康手帳（健康の記録）の配付について>

秋の発育測定（身長・体重）の結果を個人ごとの健康手帳（健康の記録）でお知らせします。本日配付いたしましたので、目を通していただき、1～4年生は「成長曲線」、5・6年生は「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。押印後12月3日（金）まで担任に提出をお願いします。

※「栄養状態」については、体格のバランスを知るために肥満度で表しています。

-20%以下	-19%～19%	20%～29%	30%～49%	50%以上
やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満



今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

歯ブラシの毛先が開いたら交換のサイン。歯ブラシの交換の目安は月に一度。忘れずに!